0123 こどものくに



12月・1月のイベント

利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄姉は就学前まで入館可能です。

利用者登録…200円（**現金のみ**・年度更新）

開館時間…午前9時30分～午後5時30分

12月の休館日 **8日(火)**

ボディケアストレッチ講座（12月21日(月)より申込み開始）

ストレッチなどで日ごろの疲れをいやし、産後の体をケアしましょう。

日時…1月20日(水) 午前10時～11時　**対象**…保護者

場所…3F ダンス室　**講師**…杉浦敦子さん　**持ち物**…水分

託児あり

♥予約が不要なイベント

12月11日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(月)	ぺったんこの日(12月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	12月生まれのお誕生会	午前11時～
22日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
もぐもぐ相談は、栄養士のいる日は開館中いつでも受付		

♥予約が必要なイベント

心理相談員による子育て相談

日時…1月13日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう（12月14日(月)より申込み開始）

「たまごパックdeマラカス」をつくります。

日時…1月14日(木)

①午前10時30分～・②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

日時…1月21日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

問合せ●こどものくに ☎24-8403

クリスマス会（予約不要）　**日時**…12月23日(水) **午前10時30分～**

劇、歌、パネルシアターなど楽しいクリスマスをみんなで一緒に過ごしましょう。

サンタさんも来てくれるかな？栄養士による「たべるのだいすき(レシピ紹介)」もあります。



応援します！おかやのお店

岡谷市では、市内で開業する店舗を応援しています。
市の補助金を使って開業したお店を紹介します。

●使用した補助金
「中小小売等店舗活性化事業補助金」

◀補助金について詳しくはこちらから

似顔絵と健康、2つの顔を持つ
健康工房じぇいおに～ず 似顔絵工房j-onys



1階に似顔絵工房、2階に健康工房という2つの顔を持つ、ユニークなお店です。「似顔絵も健康もここから多くの人に届けたい、笑顔になって帰ってほしい」そんなオーナーの願いが息づいています。

似顔絵工房は予約制の対面スタイル。写真を持ち込めばその場で描き上げることも可能です。誕生日や結婚、退職、長寿のお祝いなど、世界にひとつだけのプレゼントとして、受け取った人の笑顔が浮かぶような1枚を届けています。

健康工房では、痛いところだけをケアするのではなく、姿勢全体を整える根本からのアプローチを大切にしています。施術後も自分で体を維持できるよう、習慣指導まで丁寧に寄り添います。まずは平日限定のお試し施術から、お気軽に体験してみてください。

お店インスタグラム▶

● information ●

住所：岡谷市堀ノ内1-12-2
TEL：0266-78-1033
営業時間：平日 午前10時～午後4時
　土・祝 午前9時30分～午後5時
定休日：毎週火・日曜日(不定休あり)
予約：電話またはLINEから

問合せ●商業観光課（内線1452）

商業観光課インスタグラム▶

CANORA HALL
カノラホール―岡谷市文化会館

岡谷市市制施行90周年記念公演
#第九でつながろう
カノラ第九演奏会

12月13日(日)
午後2時開演(午後1時15分開場)

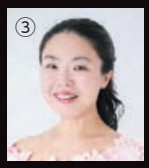
カノラホールでは19年ぶりとなる「第九」公演。 長野県ゆかりのソリストとカノラホールを拠点に活動するカノラータ・オーケストラ、そして200名あまりの合唱団が一体となり「歓喜の歌」を歌い上げます。

出演

①指揮：石毛保彦
②ソプラノ：金子響
③アルト：堀米玲子
④テノール：飯島竜也
⑤バス：佐原壮也











管弦楽：カノラータ・オーケストラ
合唱：カノラ第九合唱団

プログラム

ベートーヴェン：
交響曲第9番ニ短調 Op.125《合唱付》

会場 大ホール

チケット 販売中 ※未就学児入場不可
全席自由 3,000円 小中高生 1,000円

問合せ ☎ 24-1300

12月の図書館情報

12月28日(月)～1月4日(月)まで年末年始休館となりますので、12月15日(火)～27日(日)は、貸し出し冊数上限が10冊から20冊になります。

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)
日時…12月5日・12日・26日の土曜日
午前10時30分～(20分程度)

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)
日時…12月15日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
日時…12月13日(日)
午前11時～(30分程度)

★クリスマス特集★
日時…12月19日(土)
午前10時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせやパネルシアターなど。参加者全員に手作りのクリスマスプレゼントがあります。

会場：1階児童コーナーまたは2階会議室

今月のテーマブックス
「クリスマス」

12月20日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」

開館時間 午前9時30分～午後6時30分

12月の休館日
7日、14日、21日、25日、28日～31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●クリスマス特別イベント
12月24日(木)、25日(金)にご来館の小学生以下の子どもさんにクリスマスプチギフトをプレゼント♪



●年末年始について
年末年始は変則営業時間になります。お間違いのないようご来館ください。また、時間帯により駐車場・更衣室・洗い場が大変混雑します。予めご了承ください。

●ロウリュ熱波 開催！
毎月26日はサウナにてロウリュ熱波を開催！開催時間は館内掲示板でご確認ください。



12月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画作品展
期間…12月1日(火)～15日(火)

＊12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。



☆ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！お申し込みは、フロントまで。お気軽にどうぞ。

■元旦風呂のお知らせ
1月1日(金・祝)の午前7時から正午まで、元旦朝風呂の営業がありますのでご利用ください。

12月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日
16日、29日～31日

問合せ ☎ 24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

武井武雄の世界 イルフ童画館

企画展

第13回 日本童画大賞 受賞者展

12月22(火)まで

第13回 武井武雄記念 日本童画大賞で、タブロー部門と絵本部門の大賞、優秀賞を受賞した4名をご紹介します。



同時開催

大澤コレクション展／モーリス・センダック展

武井武雄と親交の深かった大澤三武郎氏が、多くの人が武井の童画に触れて欲しいと寄贈した武井作品と、絵本『かいじゅうたちのいるところ』で有名なモーリス・センダックの作品をご紹介します。

イベント

★クリスマス朗読会&クリスマスワークショップ

日時…12月5日(土)、6日(日)
午前10時30分～
参加費…200円 (要申込み)
※朗読会のみの参加は無料・申込み不要

★学芸員によるギャラリートーク

日時…12月12日(土) 午前10時30分～
参加費…入館料 (申込み不要)

★羊毛フェルトでお正月飾り鏡もちをつくろう

日時…12月13日(日) 午後1時30分～
参加費…400円 (要申込み)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

12月の休館日
2日、9日、16日、23日～31日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展

岡谷市誕生の時代と美術
令和9年1月25日(月)まで

学芸員によるギャラリートーク
日時…12月19日(土) 午後2時～
申込み不要・要入館料

考古企画展

海戸の土器、里帰り。
令和9年1月25日(月)まで

学芸員によるギャラリートーク
日時…12月6日(日)
午後2時～
申込み不要・要入館料



有孔鍔付土器
(京都大学総合博物館蔵)

【特別開催】三上徹也さん(大昔調査会副理事長)によるギャラリートーク
日時…1月11日(月・祝) 午後2時～
定員…20名　**参加費**…入館料(要申込み)
申込み…12月11日(金)～1月10日(日)

新春特別公開

伝 狩野芳崖「祁山之孔明図」
令和9年1月5日(火)～25日(月)

ワークショップ (要申込み)

カード織りに挑戦しよう
日時…12月5日(土)
①午前10時30分～
②午後2時～



対象…小学生～大人
定員…各回5名　**参加費**…400円
申込み…12月4日(金)まで

12月の休館日
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 シルクファクトおかや

企画展

新収蔵
東英社ヤマキ製糸場資料
令和9年1月31日(日)まで

イベント (要申込み)

♠ギャラリートーク&岡谷シルク石けんづくり
ギャラリートーク「東英社の資料と出会って」(30分)の後、岡谷産シルクが入った石けんづくりを行います。
時間… 午前10時30分～正午
会場…企画展示エリア・まゆちゃん工房

●岡谷シルク宝石石けんづくり
期日…12月5日(土)・
1月16日(土)
定員…10名
参加費…入館料
+1,500円



●岡谷シルク石けんづくり
期日…12月19日(土)
対象…高校生以上
定員…8名
参加費…入館料
+3,000円



♠まゆちゃんワークショップ
「繭で干支の羊を作ろう」
日時…12月13日(日)
①午前10時～
②午後1時30分～
会場…まゆちゃん工房
定員…各回20組
参加費…800円



※小学4年生以下は保護者同伴
※電話で事前にお申し込みください。
(定員になり次第締め切り)

12月の休館日
2日、9日、16日、23日、29日～31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



国際交流センターの「キッズクリスマス」開催！



みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。

いよいよ12月になりました。ニュージーランドの人々が一年で一番楽しみにしている日、クリスマスがやってきます！

国際交流センターでは、毎年大人気のクリスマスイベントを今年も開催します！

本場のクリスマス気分を味わいながら、楽しい工作やゲームにチャレンジしてみませんか？ サンタさんもみなさんの参加を心よりお待ちしています！









日時…12月12日(土) 午後2時～4時
場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール
対象…小学生(保護者の付き添いが必要です)
定員…20名(先着順)
参加費…子ども1人につき500円(お菓子・プレゼント)
※当日集金します。
申込み…国際交流センターのホームページまたは電話にてお申し込みください。12月8日(火)締切。

▼申込みは



問合せ●(公財)おかや文化振興事業団 国際交流センター ☎24-3226　https://oiea.jp/

食育ひろば

伝統の『岡谷味噌』を使ったネギみそトースト

学校給食では、次の世代に受け継いでいきたい郷土料理や地域の食材を、食べて知ってもらえるように積極的に取り入れています。製糸業と深いつながりがある岡谷味噌もそのひとつです。岡谷味噌は定番の味噌汁をはじめ、さまざまな献立と相性がよいです。

今回は給食メニューのトーストのレシピを紹介します。

〈ネギみそトースト〉～学校給食メニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 166kcal／食塩相当量 0.8g



〈材料〉4人分

- 食パン……4切
- A
  - ツナ……20g
  - 長ネギ……20g
  - 岡谷味噌…12g(小さじ2)
  - マヨネーズ……20g(小さじ1と1/2)
- チーズ……適宜

〈作り方〉

① 長ネギをみじん切りにする。
② Aの材料を混ぜ合わせる。
③ 食パンに②を塗る。
④ チーズをのせる。
⑤ トースターで、チーズに焼き目が付くくらい焼く。

◆刻んだ長ネギが辛い場合があります。生のネギの辛みが苦手な場合は、長ネギの量を減らしたり、ツナと一緒に炒めるなど先に加熱して辛みを抜いてください。



製糸業が盛んなころ、工女さんのために工場ごとに味噌を作っていました。製糸業が衰退してしまったあとも、おいしい味噌作りの伝統が数多く残っています。



学校給食レシピをYouTubeで配信中
＼ おかやっ子給食で検索 ／

問合せ●健康推進課(内線1177)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



10/23~11/16 市長と語ろう〝おかやのこれから〟デザイントーク

早出一真市長と市民が語り合う「市長と語ろう〝おかやのこれから〟デザイントーク」が市内7会場で行われました。早出市長が学校給食費の負担軽減や川岸学園整備事業、岡谷駅周辺整備事業など、市が進める主な施策について説明。参加した市民からは、今後の給食費無償化、岡谷駅周辺整備への期待、道路環境整備など、さまざまな声が上がり、活発な意見交換が行われました。



10/29 男女共同参画社会へ理解を 小中学生のポスターコンクール

児童生徒に男女共同参画社会への理解を深めてもらおうと、小学5・6年生と中学生を対象に実施した「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクールの表彰式が市役所で行われました。今年度は小学生の部47点、中学生の部3点の応募があり、各部門の最優秀賞には、小井川小学校の岡村柚菜さん、岡谷東部中学校の水野結衣さん、そのほか、優秀賞各2点、小学生は入選8点が選ばれました。



10/29 諏訪湖のヒシを堆肥化し 岡谷小学校跡地で植樹を開始

森と湖の自然環境再生事業として、諏訪湖から除去したヒシの堆肥を活用し、岡谷小学校跡地でクヌギやドウダンの植樹が行われました。これは、市と環境市民会議おかや、セブン-イレブン記念財団、諏訪湖漁業協同組合の4者で協定締結し、「諏訪湖セブンの森」として今後10年間活動していく事業の一環で、諏訪湖の環境保全と森の再生を通じて、森と湖の循環を創出していくものです。



11/12~14 ものづくり企業が一堂に 諏訪圏工業メッセ2026

第25回諏訪圏工業メッセが市民総合体育館を主会場に開かれました。地方で開催される工業専門の展覧会としては国内最大規模で、自社製品や技術力のPR、また商談やリクルートにもつなげようと、今年は県内外の344社（団体）が出展。3日間を通して会場には多くの人が訪れたほか、地元の小中学生や高校生も来場し、ものづくりや地域産業に関心を深めていました。